CONSIDERAÇÕES

SOBRE

AS PRINCIPAES ENFERMIDADES DOS HOMENS DE LETTRAS,

E

MEIOS GERAES DE HYGIENA, QUE LHES DIZEM RESPEITO.

THESE

QUE FOI APRESENTADA Á FACULDADE DE MEDICINA DO RIO DE JANEIRO,

E SUSTENTADA EM 13 DE DEZEMBRO DE 1841.

AFIM DE OBTER O GRÁO DE DOUTOR EM MEDICINA,

POR

José de Assis Alves Branco Muniz Barreto.

Natural da Cidade de S. Salvador, (Provincia da Bahia.)

DOUTOR EM MEDICINA PELA MESMA FACULDADE.

> On est trop savant, quand on l'est aux dépens de sa santé, et à quoi sert la science sans le bonheur?
>
> TISSOT, (*de la santé des gens de lettres.*)

RIO DE JANEIRO.

TYPOGRAPHIA FRANCEZA, RUA DE S. JOSÉ N. 64.

1841.

FACULDADE DE MEDICINA DO RIO DE JANEIRO.

DIRECTOR. . . . . O Sr. Doutor Manoel de Valladão Pimentel.

LENTES PROPRIETARIOS.	*Materias que leccionão*	Os Srs. Doutores.
1.º Anno.	Physica Medica.	F de Paula Candido. *Examinador.*
	Botanica Medica e principios elementares de Zoologia. .	F. F. Allemão.
2.º Anno.	Chimica Medica e principios elementares de Mineralogia.	J. V. TorresHomem.
	Anatomia geral e descriptiva.	J. M. N. Garcia.
3.º Anno.	Physiologia	O Cons.º D. R. dos G. Peixoto.
	Anatomia geral e descriptiva.	J. M. N. Garcia.
4.º Anno.	Pathologia geral e externa. .	L. F. Ferreira. *Examinador.*
	Pathologia geral e interna. .	J. J. da Silva. *Examinador.*
	Materia Medica, especialmente a Brazileira, Pharmacia, Therapeutica e arte de formular	J. J. de Carvalho.
5.º Anno.	Operações, Anatomia Topographica e apparelhos. . .	C. B. Monteiro.
	Partos, Molestias de mulheres pejadas e paridas, e de meninos recem-nascidos .	F. J. Xavier. *Presidente.*
6.º Anno.	Medicina Legal.	J. M. da C. Jobim.
	Hygiena e Historia de Medicina.	T. G. dos Santos.
	Clinica Medica e Anatomia Pathologica respectiva. . .	M. do V. Pimentel.
	Clinica Cirurgica e Anatomia Pathologica respectiva. . .	M. F. P. de Carvalho.

LENTES SUBSTITUTOS.

Secção de Sciencias Accessorias. . . .	A. T. d'Aquino. A. F. Martins. *Examinador.*
Secção Medica.	J. B. da Roza. L. de A. P. da Cunha. *Examinador.*
Secção Cirurgica.	D. M. de A. Americano. L. C. Feijó.
Secretario.	Dr. L. C. da Fonseca.

Em virtude de huma Resolução sua, a Faculdade não approva, nem reprova as opiniões emittidas nas Theses, as quaes devem ser consideradas proprias de seus authores.

Á MEU RESPEITAVEL PAI,

O Dezembargador Joaquim Anselmo Alves Branco Muniz Barreto.

Á MINHA EXTREMOSA MÃE,

A Ill.^ma Senhora D. Anna Ignacia Franco Falcão Barreto.

Á MEU IRMÃO,

O Doutor Joaquim Francisco Alves Branco Muniz Barreto.

O. D. C.

Em testemunho de gratidão, e cordial amizade.

Á MEUS IRMÃOS E IRMÃAS;

Tributo de amizade fraternal.

Á MEU CUNHADO,

O Ill.^mo Snr. Antonio Muniz Alves Branco;

Testemunho de consideração e amizade.

PROLOGO.

Na escolha dos differentes pontos, sobre que tive em vista escrever, antes de começar este meu trabalho; muitos forão os embaraços, e tropeços, que elles me offerecerão; mas o cumprimento de hum dever, que me era imposto por a Lei, fez-me esquecel-os, e ao mesmo tempo vencer o natural acanhamento, que acompanha á todo aquelle, que pela primeira vez tem de se aprezentar perante o tribunal da razão publica, ou para soffrer a sancção, ou a rejeição do que tem escripto, e submettido á sua escrupulosa, e rigorosa analyse. Em identicas circunstancias, quaes ás em que eu me achava collocado resolvi-me e empenhei-me em o desenvolvimento de hum ponto, que algum prestimo e vantagem fazia reflectir sobre huma classe tão importante, como a dos homens de lettras, que cuidosa e desvellada em derramar a illustração sobre o corpo social, tanto contribue para sua prosperidade, e grandeza.

Tendo sempre ante os olhos a melhor ordem, e regularidade desta Dissertação, julguei, que o meio mais apropositado para chegar á hum tal fim, seria o dividil-a da seguinte maneira. Em primeiro lugar tratei das cauzas das enfermidades dos homens de lettras, e dentr'ellas considerei somente as principaes, e em segundo ponderei os meios geraes de Hygiena, que lhes dizem respeito. Mister ha confessar, que tratando de semelhante objecto, não o pude fazer com a perfeição, por elle mesmo demandada; por isso que falho de conhecimentos, e não affeito á escrever para o publico, não me era dado evitar muitas faltas, que por certo não escaparião á quem fosse dotado ou de luzes, ou de bem desenvolvida intelligencia; que em muitos lugares faltarei mesmo á devida clareza e precizão; e que a linguagem de que usei, não será como hum espelho fiel, que communique sem alteração os raios dos pensamentos.

CONSIDERAÇÕES

SOBRE

AS PRINCIPAES ENFERMIDADES DOS HOMENS DE LETTRAS,

E

MEIOS GERAES DE HYGIENA, QUE LHES DIZEM RESPEITO.

O homem desde o momento em que toca a idade da razão, sente a necessidade de aperfeiçoar sua intelligencia, e he levado por huma força, que sobre elle impera, e domina, á cultivar as sciencias, e votar-se á carreira das lettras. He dessa força, que de tal arte obra, que se originão os bens, e os males, que formão o complexo de sua mesquinha existencia. Á tudo despresando; á nada mais attendendo, do que aos encantos da vida litteraria, compromette a sua saude em virtude de huma applicação total para as lettras, e para as sciencias. Parece então que seu espirito cego não pode apreciar as vantagens de hum estudo feito com methodo e ordem.

He da ordem e regularidade nos estudos, que se podem colher os preciosos fructos, que estes nos offerecem, e que nos embellezão: he tambem contribuindo, com quanto em nós cabe, por manter em toda a sua perfeição essa mesma ordem e regularidade que chegaremos ao complemento d'este nosso desejo. Os dous poderosos meios de que podemos lançar mão reduzem-se ao methodo, e attenção prestada á hum só ramo de estudos; principalmente durante a adolescencia, epocha em que o espirito pouco acostumado a receber fortes impressões he susceptivel de conservar por mais tempo aquellas, que então recebe, do que as de outra qualquer. Por tanto he com justiça e razão que se clama contra o systema de se imbuir o espirito de hum moço de idéas desligadas, e desordenadas sobre muitos objectos; por isso que hum individuo, que se tiver habituado á huma tal pratica, não poderá adquirir senão noções confusas e inexactas sobre as differentes materias, a que se tiver applicado; e o seu espirito com difficuldade se prestará ás felices applicações, que se podem fazer da analyse no estudo das sciencias em geral, e especial-

mente d'aquellas, em que sem o seu socorro não pode o homem de lettras acompanhar os seus rapidos progressos. Á vista pois de todas estas considerações se deve concluir que a ordem, que he conveniente estabellecer nos primeiros estudos he tão essencial ao aperfeiçoamento da intelligencia, como o desenvolvimento successivo e regular de suas differentes faculdades.

Ainda huma outra utilidade se colhe dos estudos ordenados, e regulares; a diminuição da especie de tensão e de cansaço em que vem a cahir o espirito depois do estudo aturado e sem limites. Ninguem ha seguramente, que não seja entrado da convicção de que se entregando á estudos desconnexos e desparatados não virá a tirar, senão fructos peccos, e sem succo; por isso que sendo de tal arte feitos devem por certo ressentir-se do modo não methodico e desordenado, porque n'elles se procedeo.

A razão de semelhante resultado he de comezinha explicação. As idéas, logo que dependem mutuamente humas das outras; logo que ordenadamente são classificadas no espirito, este melhor as concebe, melhor adquire a faculdade de combinal-as, de reproduzil-as com facilidade, lucidez, e precizão. Em fim he segundo hum methodo tão conforme á natureza, que hum individuo qualquer alcançará noções mais solidas de huma só sciencia, do que ao mesmo tempo se tivesse dado á muitas. Levado por hum semelhante modo de pensar assim se exprime Palissot: « Leituras começadas ao acazo, e sem escolha, precipitadas, percorridas, produzem conhecimentos imperfeitos, que damnificão o espirito em lugar de esclarecel-o: hum fio se torna necessario, pelo qual o litterato se deva guiar; e este mesmo fio somente o methodo o pode subministrar. » Não se deve pensar tambem á vista do que acabo de dizer, que huma pessoa qualquer se não entregue mais do que á um só estudo, por que então talvez a mesma vida do homem não fosse sufficiente para concluir a instrucção preliminar. Tudo quanto levei em vista foi insinuar em o espirito dos que se tem de applicar á carreira das lettras a ordem e regularidade, mananceaes tão necessarios para o bom andamento dos estudos á que se hajão de votar.

Apontarei huma outra vantagem, que julgo muito importante, e de que deve estar o homem de lettras intimamente convencido. O methodo não exigindo huma applicação tão forte e aturada como a que reclama hum estudo desordenado e irregular, acontece que a circulação se opera com menor actividade no cerebro, e que as propriedades da vida organica sendo postas em acção com menor energia, este orgão por isto mesmo experimenta menor tensão e fadiga; e o espirito muito menores confusões, desordens, e esforços no exercicio de suas differentes faculdades.

Os beneficos effeitos de semelhante pratica são por todos, que se applicão á carreira das lettras geralmente sentidos; e he mesmo muito de presumir, que

os grandes homens que se tem distinguido nas sciencias, fazendo d'elles bôa applicação, têem conseguido apresentar, como Newton, Descartes, Leibnitz, Pascal, Montesquieu, e outros, essas obras primas que constituem o melhor florão de sua corôa litteraria, que honrão e exaltão a humanidade. Assim pois todo o homem que for dotado de espirito elevado deve ter seus olhos fitos e cravados na carreira que por elles foi trilhada, e que franca ainda se lhe antolha; procurando tanto quanto em si for, reunir sobre o mesmo objecto o maior numero possivel de ideas, coordenal-as em sua memoria com o fim de que no cazo que d'ellas haja mister, possa com fructo e facilidade alimentar a meditação sobre o objecto que a tiver fornecido. He por certo este methodo o que mais convem ao espirito, por isso que he o mais simples, e aquelle que menos o cança.» A ordem nos agrada, diz Condillac, a razão he simples; he porque ella aproxima as couzas, porque as liga, e por este meio facilitando as operações d'alma; nos põe em estado de notar sem difficuldade as relações, que nos he importante perceber nos objectos, que nos disem respeito. Nosso prazer deve crescer á proporção que conceber-mos as couzas, que he de nosso interesse conhecer.»

Como porem concorre o litterato para o aperfeiçôamento do espirito humano? porque meios, por exemplo, o Philosopho, o Legislador, o Medico, o Moralista chegão a fundar os principios da Philosophia, da Legislação, da Medicina, e da Moral? Porque meios regularizão á carta dos direitos civis, e procurão a mantença e harmonia de corpo social; senão por trabalhos, que demandão reflexões as mais profundas e hum estudo constante e prolongado? Não he pois senão á expenças dos continuos trabalhos do espirito, que elles adquirem esse nome que tanto anhelão; e que he levado pela historia á mais remota posteridade. Por tanto vantagens de tal quilate não se alcanção sem pôr mais, ou menos em risco o preço da saude, por isso que o estudo feito de hum modo tão descompassado arrastra apoz si fraqueza, e enervação extrema das faculdades motoras; perversão e alteração manifesta das leis da sensibilidade, e huma especie de aberração da irritabilidade, fontes primarias e simultaneas das enfermidades, que tornão penoza e cheia de dores a vida do homem de lettras. Assim pois os homens que levados pelo amor da gloria e desejo de se immortalisarem se entregão aos continuados e fatigadores trabalhos do gabinete, devem tremer ante os effeitos de hum igual habito, e evitar de se entregarem cega e desacauteladamente ao impulso de seus gostos os mais privativos, se quizerem, furtar-se á hum grande numero de males que de perto o ameação e perseguem por isso que a constituição a mais robusta, e o temperamento o mais perfeito não poderião mesmo ser refractarios aos effeitos dos exercicios prolongados do espirito

De tudo quanto acabo de dizer, não se poderá por certo inferir, que pretendo transviar da senda, que a si tem proposto aquelles, que por seus diver-

sos e extensos conhecimentos esclarecem o genero humano e que tanto contribuem para sua prosperidade e grandeza. Semelhante pretenção nem seria louvavel, nem util; tenderia por certo a sepultar a especie humana nas trevas as mais espessas, e em o estado mais deploravel, o de huma vergonhosa ignorancia e o de hum miseravel embrutecimento. Por outro lado acompanhando a judicioza observação do Medico de Lausanne, com elle direi» Descartes entregue ás mais sublimes meditações, e traçando o caminho que conduzia o homem á verdade; Newton descobrindo e desenvolvendo as leis da natureza; Montesquieu compondo hum codigo para todas as nações e para todos os seculos, devem ser respeitados em suas occupações: elles nascerão para esses grandes trabalhos; o bem publico os reclama.» Por tanto bem longe de excitar os homens que se destinão á carreira das lettras a abandonal-a, inspirando-lhes temores vãos ou exagerados sobre os perigos, que lhes possão sobrevir, nada mais farei que indicar os meios capazes de contrabalançarem os effeitos perniciosos da meditação, e outros exercicios habituaes do espirito, subtrahindo-os ás numerosas enfermidades que d'elles lhes possão resultar, e contribuindo ao mesmo tempo para prolongar sua existencia.

Tendo athé aqui somente tratado das desvantagens de hum estudo sem methodo e ordem, cauza primaria e perenne de todos os males que affligem o homem de lettras passarei d'ora em diante a considerar aquellas que de parçaria com esta podem concorrer para hum tal fim, augmentando e aggravando esses mesmos males.

DAS CAUSAS DAS ENFERMIDADES DOS HOMENS DE LETTRAS.

Non accepimus vitam brevem, sed facimus
. . . .
(SENEC.)

A saude, a vida, e a morte devem ser olhadas como termos de huma mesma serie geral de acções. São estes termos que exprimem as diversas modificações do organismo, de tal modo que supposta huma maneira de existencia se conclue, qual a natureza da constituição do individuo. He assim que no homem, que se vota á carreira das lettras, nós em geral observamos, que huma organisação muito susceptivel ás impressões, contrastada já por hum sistema nervoso, que vive em hum erethismo permanente, ou em huma especie de intemperie, já por huma diathese de irritabilidade, faz com que elle caminhe á passos largos para o termo de sua inquieta existencia.

Alem d'esta cauza huma outra se apresenta aos nossos olhos, e que pode ser considerada como filha da que tenho ponderado; que vem a ser a diminuição

gradual da contractilidade, conspirando esta mesma diminuição para a perda da faculdade de que he dotado o individuo de neutralisar a acção pernicioza de hum grande numero de agentes modificadores. Ainda huma differente cauza pode ser contemplada como predisponente de enfermidades em constituições da natureza da que tenho mencionado, isto he, a desproporcionada distribuição das forças vitaes. O equilibrio que deve ser conservado na economia para mantença da vida he completamente roto, por isso que em semelhantes organisações a potencia nervosa que devia ser distribuida pela digestão, circulação, e nutrição; he como que exclusivamente dada ao cerebro, como séde da meditação, e da intelligencia.

Tendo tocado em as cauzas, que são propriamente geraes, ou predisponentes, fallarei agora, das que são secundarias, ou exteriores; e farei sobre algumas dellas pequenas observações. Isto posto principiarei pela seguinte:

Vigilias prolongadas e repetidas. — As vigilias augmentão muito manifestamente a despesa do principio nervoso, que he empregado no trabalho do pensamento: operão congestões sanguineas para a cabeça: impedem a reparação das perdas feitas, ou ao menos oppõem-se á que seja completa, por isso que hum individuo em semelhantes circunstancias tendo o cerebro nimiamente excitado, quando vem a querer conciliar o somno, não o pode fazer, ou o faz com muita difficuldade.

Vida sedentaria. — Sendo o effeito desta cauza pôr o corpo em hum completo repouso, ao passo que o espirito existe em huma contínua actividade, resulta que de hum tal estado se originam muitas enfermidades, como congestões para o cerebro, attaques hemorroidarios, etc.

Retenção de urinas e das materias fecdes. — O espirito achando-se muitas vezes absorvido na contemplação dos objectos, que o occupão, faz com que o proprio individuo se esqueça de satisfazer as mesmas necessidades naturaes. Dahi nascem muitos males, como congestões pulmonares, constipações obstinadas, debilidade de estomago, catharros na bexiga, e outras muitas enfermidades.

A solidão. — Esta cauza produz a concentração das forças vitaes, e conduz o homem a applicar todas as suas faculdades a hum só objecto, sem mais pensar no que vae pelo mundo exterior. Resulta de huma tal conducta o não poder ser perfeitamente regularisada a distribuição dos elementos, que mantêem a vida humana. Desta maneira pois aquelle, que assim procede, he como que hum sectario tacito da maxima de Morin, que dizia em sua solidão: « Os que me procurão, honrão-me; e os que aqui não vem alegrão-me. »

Habitos extravagantes. — Homens ha, que devorados pela sede de saber fazem toda a especie de sacrificios, afim de que possão adquirir a gloria, que só cabe ao litterato; reduzindo toda a sua vida á huma applicação porfiada aos estudos. He assim, por exemplo, que Lessing dizia: « Se o Omnipotente tivesse em huma das mãos a verdade, e na outra a indagação da mesma, seria esta a que eu houvera de pedir com preferencia á Divindade. » Tal he o poder que tem no espirito de muitos o amor de tudo avaliar, conhecer e aprofundar. He assim tambem que a Historia nos apresenta individuos, que têem adquirido habitos extravagantes, por cauza desse mesmo amor pelas sciencias; como Claudio Bourdelin, Medico celebre, que se entregando aos encantos dos estudos, e querendo consagrar-lhes muitas noites tomava huma prodigiosa quantidade de café durante o dia; e á noite quando queria recobrar o somno huma porção de opio. Foi em virtude de semelhante habito, que Bourdelin morreu ainda muito moço. O Abbade de La Caille, astronomo famoso, inventou huma especie de forquîlha, á que elle ajustava sua cabeça e passava assim as noites na observação dos astros, sem conhecer outros inîmigos, que o somno e as nuvens, sem suspeitar que houvesse hum emprego maîs doce e agradavel do que o dessas horas silenciozas que lhe revelavão a harmonia do mundo. Elle contrahiu huma inflammação de peito, que o matou dentro em poucos dias. Se bem que esses exemplos de applicação porfiada e de sacrificios pelas sciencias não sejão hoje communs, pode-se dizer com Reveillé-Parise que tem sido substituidos por as victimas, que actualmente faz a tribuna parlamentar, e o Foro. Assim se exprime a tal respeito este author. « Por ventura acreditar-se-ha, que o movimento dos negocios publicos, em que elles tomão huma parte activa, que o choque das opiniões contrarias, que as diversas alternativas do paiz, não reagem com força sobre imaginações, sobre temperamentos tão excitaveis? Por ventura haverá alguem que pense que as paixões populares, que retumbão ao longe, que as emoções de cada instante do homem d'estado, que a viva inquietação sobre suas vistas, e projectos; que a mesma tribuna, que extasia como a Tripode de Pythia, que os paroxismos de furia oratoria, que della demanão não sejão poderosas cauzas de enfermidades? A influencia morbida destas agitações he tal, que hum homem capaz de supportar longos trabalhos no silencio do gabinete succumbiria talvez nos primeiros annos de sua carreira publica. »

A falta de ar puro e renovado. — O ar para que possa ser vantajoso á vida do homem, mister ha que se renove a cada instante; por isso que huma atmosféra, que he para assim dizer, sempre a mesma, em vez de fazer reviver o sangue, origina profundas alterações no mesmo; e dahi provem hum grande numero de enfermidades.

Depois de ter esboçado o quadro das cauzas, que quer interior, quer exteriormente concorrem para os males, que costumão affligir os homens de lettras, lançarei huma vista d'olhos não só sobre os apparelhos de orgãos, em que de ordinario estabelecem sua séde, como dentr'elles sobre os que invadem com preferencia o homem votado á carreira litteraria. Entrando em materia começarei por observar que he o systema nervoso, que na economia humana representa o papel, ou a figura a mais proeminente; que este systema he mais ou menos lesado todas as vezes que hum orgão qualquer denuncia huma inflammação, por isso que esta acarreta apoz si augmento de sensibilidade, ou irritação nervosa. Isto posto logo que virmos que em virtude desse predominio acha-se a economia com igualdade excitada em todos os seus orgãos, deveremos com precisão concluir que elles existem em hum estado, que se pode chamar *eminencia morbida.*

Fixando agora minha attenção sobre os orgãos, que costumão ser com preferencia e mais particularidade affectados, occupar-me-hei com o cerebro, á quem se pode considerar como victima immolada pelo litterato no altar das lettras, e das sciencias. O cerebro que pode ser olhado e julgado como fonte de prazeres e delicias para o homem pensador pode tambem ser reputado em muitos cazos como o *atrium mortis*, como fonte perenne de amargores e desprazeres.

Os males provenientes do cerebro desde que suas funcções perdem o caracter de integridade são lentos, e rapidos. Assim he que se vê que enfermidades do cerebro, como amollecimentos de muitos dos pontos de sua substancia, congestões parciaes, não se manifestão muitas vezes, senão por meio de simptomas equivocos, e que quando vem a declarar-se já não ha tempo para remedial-as, e que outras pelo contrario, como a inflammação das meningeas, percorrem a sua marcha com huma rapidez espantosa.

Alem das enfermidades, de que acabo de fallar, e que resultão da desordem das funcções cerebraes, apontarei as que são provenientes das alterações morbidas do estomago, figado, e apparelho urinario.

O enfraquecimento das forças digestivas he hum mal, que diariamente se encontra no homem de lettras, de modo tal, que Tissot, não sei se com alguma exageração, assim se exprime: « O que mais pensa he o que digere peior, *ceteris paribus*, e o que menos pensa, he o que digere melhor. » Tem-se indagado qual a cauza de hum tal fenomeno; huns o tem apreciado como hum resultado da vida sedentaria; outros vendo que a constituição do homem de lettras, he predominada pelo systema nervoso em huma continua susceptibilidade para irritar-se, julgão que em virtude desse mesmo predominio perde o estomago, assim como todos os orgãos, a faculdade contractil de que goza, e desta maneira se tornão difficeis as digestões. Approvo e sigo mais esta que aquella opinião.

O figado he tambem séde de padecimentos no homem de lettras. As lesões deste orgão como os engorgitamentos, tumefações, podem ser explicadas pela plethora venosa abdominal, e pela estructura complicada do orgão biliario, pelas suas intimas simpathias com o estomago, e talvez mesmo com o cerebro. Ainda que seja originariamente fraco, e pouco irritavel o apparelho urinario, as urinas soffrem as mais das vezes alterações em os homens dados a carreira litteraria. Os orgãos da vida exterior, ou de relação são tambem acommettidos por muitas alterações morbidas.

ENFERMIDADES PRINCIPAES DOS HOMENS DE LETTRAS.

As affecções morbidas do cerebro são as que se pronuncião de ordinario em os homens de lettras, ou debaixo de hum caracter lento, ou debaixo de hum rapido e violento. As apoplexias tambem com frequencia acommettem os homens de lettras: e he quasi sempre precedida de todos os signaes, que as costumão denunciar, como calor de face, bater forte das arterias temporaes, somno inquieto, deslumbramento passageiro, etc. etc.

A alteração mais ou menos profunda do tecido dos principaes orgãos de vida interior, cujos effeitos se fazem especialmente reflectir sobre a natureza e o caracter das idéas, nos offerece tambem provas as mais evidentes da acção, que exercita cada hum dos seus orgãos sobre o cerebro, e sobre as funcções por elle preenchidas; muitas affecções, á que elle he igualmente sujeito, nos advertem sobre sua influencia pelo que diz respeito aos mesmos, e á suas funcções. Assim logo que o figado, o baço, o pancreas são engorgitados, ou obstruidos; que o estomago, os rins se têm tornado o assento de huma enfermidade organica, que altera o seu tecido; modificão a ordem e a natureza de suas funcções; as faculdades do entendimento são diversamente affectadas; o caracter das paixões, e das affeições moraes he tambem mudado; o espirito torna-se sombrio, e triste; o caracter movediço, desigual, e irascivel, muitas vezes se transtorna mesmo em feroz e cruel. Outras vezes o homem ferido por hum destes males, vem a cahir no maior desanimo; he em todos os momentos victima de receios chimericos, por cauzas as mais frivolas, e ligeiras; elle desconfia de todos, que o cercão; presta á suas acções, e aos seus discursos as interpretações as mais extravagantes, e as mais malignas; algumas vezes todos os sentimentos ternos e affectuosos são anniquilados, ou de tal sorte transtornados por effeito desta alteração do juizo, que evita a companhia dos parentes, e amigos os mais caros; muitas vezes he tambem atormentado por huma tendencia terrivel para o suicidio. Se o diaphragma he lesado, ou tocado por huma inflammação, o orgão cerebral he immediatamente affectado por

simpathia; o delirio sobrevem, e o enfermo he então invadido por huma convulsão singular, conhecida debaixo do nome de *riso sardonico.* Se as membranas do estomago, particularmente a mucosa, tornão-se a séde de huma alteração morbida, e que a natureza de suas funcções he mudada, resulta de tudo isto huma violenta cephalalgia sobre as orbitas, o delirio, vertigem, etc. Assim tambem as affecções da substancia cerebral produzem a anorexia, o soluço, o vomito, a irregularidade dos movimentos do coração; as feridas e as contusões fortes do mesmo orgão são frequentemente seguidas de ictericia, abcessos de figado, e de dor na região hypocondriaca direita.

Os calculos da bexiga, e rins accommettem e victimão muitos homens de lettras; e em verdade no quadro estatistico das enfermidades dos que se votão aos estudos avultão muito estas mesmas molestias. O catarrho da bexiga he tambem huma affecção, que mais vezes se observa no homem de gabinete.

A constipação do ventre se bem que em rigor não seja huma enfermidade, nada obstante sendo ella continuadamente cauza de muitas molestias, pode como tal ser considerada. A secura e mesmo atonia do canal intestinal a produzem. Apontando os males que dellas resultão commemorarei a inflammação do mesmo canal intestinal, as hemorroidas, as fistulas anaes, etc. etc.

A Hypocondria. — Sem me importar com a séde desta enfermidade, se no cerebro, se no abdomen, fallarei do caracter instavel e inconstante, debaixo do qual ella se manifesta. He assim pois que sem huma cauza apreciavel vemos succeder á hum estado perfeito de saude mil males imaginarios no homem, que he hypocondriaco; e tambem vemos repetidos e rapidas mudanças no que pertence ao moral, como as de hum espirito ora forte, ora fraco, que humas vezes imbuido de sentimentos elevados, e generosos, outras o he de baixos, e mesquinhos.

A Melancolia. — Esta affecção he caracterisada por huma idea unica e fixa, que se apodera de huma maneira exclusiva da mente do individuo, que por ella he atormentado. Resulta desta affecção que a fonte de todas as sensações envenenada por huma idea que a consomme e persegue se transporte ao inconcebivel propriamente dito, ou á pureza da verdade. Em qualquer destas duas circunstancias acontece que a attenção, á que se presta hum talento superior acabe por cansar e destruir todas as leis da economia; e que o espirito elevando-se ás sublimadas regiões da intelligencia, apartando-se tanto quanto he possivel, do que he propriamente corporeo, de prompto se circumscreva ás raias da humanidade, e venha a cahir na vida dos interesses materiaes.

A Monomania. — A dissonancia ou a desharmonia entre os objectos exter-

nos e as percepções interiores, acompanhada de huma idea, que se torna despota da intelligencia do individuo, que della se acha affectado, constitue esta mesma affecção. Daqui nascem essas hallucinações, e fantasmas que perseguem o monomaniaco. Exemplos bem tristes nos offerecem os homens de lettras; bem como Tasso, que parecia ouvir vozes, que traduzião seus proprios pensamentos em huma pequena cabana no Hospital de Santa Anna. Assim escrevia elle sobre sua enfermidade ao seo amigo Cataneo. « Quando estou accordado parece-me perceber fogos, que scintilão no ar, alguma vezes meus olhos ficão tão inflammados, que julgo delles rebentar chammas. Outras ouço ruidos, que me espantão, assobios, zunidos, sons de sinos, estremecimentos como de relojos que dão horas ou que se desarranjão. Quando durmo imagino que hum cavallo sobre mim se precipita, e me derriba, ou que estou coberto de animaes immundos e repulsivos. Todas as minhas articulações são dolorosas, a cabeça pesa-me, e no meio de tantas dores, humas vezes se me antolha a imagem da Virgem bella e joven cercada por hum circulo corado de vapores; outras hum espirito maligno me atormenta, e de mil maneiras me persegue. » Infeliz poeta! assim exclama Reveillé-Parise; que tristeza! que miseria! O' quem quereria a gloria por este preço, quem desejaria ainda esta corôa de espinhos, que cinge a cabeça dos que se intitulão os homens de alto imaginar!

Aqui pararei com o quadro das principaes enfermidades, que accommettem os homens de lettras. Tendo sido meu proposito mencionar as essenciaes, deixei de fallar de outras muitas affecções morbidas, que tambem attacão os que se não entregão á carreira litteraria, como sejão o rheumatismo, a gota, as emicraneas, as hemorroidas, spasmos, hum grande numero de affecções nervosas, cujo fim na vida do homem vem a ser a morte.

DOS MEIOS GERAES DE HYGIENA, QUE DIZEM RESPEITO AOS HOMENS DE LETTRAS.

AR ATMOSFERICO.

> Aer sapientiam cerebro et motum membres exhibet.
> . . . .
> (Hyppocrates)

A prodigiosa influencia que exerce sobre os corpos o ar atmosferico, tem sido sentida desde a mais remota antiguidade. Com effeito este fluido, que por toda parte nos cerca, que sobre nós fisicamente obra em virtude da pressão, e por sua temperatura, e chimicamente pelos gazes que o constituem, faz parte de nossa existencia pela vivificação do sangue, fim á que he destinado. Sendo elle hum dos primeiros objectos, que devem ser attendidos no estudo das coizas necessarias para o benefico exercicio da vida, e conservação da saude, passarei a enumerar as suas propriedades fisicas e chimicas. He hum fluido elastico, invisivel por sua transparencia, diaphano, insipido, inodoro, sem côr, pesado, susceptivel de rarefação e condensação, e de facil penetração pela luz, calorico, fluido electrico, de quem he mais, ou menos conductor segundo sua secura e humidade. Segundo a experiencia de differentes chimicos, compoem-se de vinte e sete partes de oxigeneo, ou gaz vital, de setenta e tres partes de azoto, ou ar mephytico, e de huma parte de acido-carbonico.

Quanto mais he o ar atmosferico puro, e livre de todo o gaz, que lhe he estranho; mais augmenta o calor natural do corpo, e por consequencia faz crescer a actividade de todas as funcções, especialmente as do cerebro, que são immediatamente subordinadas á acção circulatoria; quanto menos puro elle he, mais frio sente o individuo, que o respira; quanto mais fracas se tornão as funcções organicas vitaes e animaes tanto, menor força, e vivacidade apresentão as operações do espirito. O prazer que he motivado pelo contacto do ar com o canal aereo, logo que he fresco, nos induziria a crer que o calor natural não depende da pureza do mesmo ar. O calor que pouco tempo depois succede á absorpção, que ao mesmo tempo se experimenta, não pode pôr em duvida, que a acção do gaz vital absorvido pelo pulmão, e acarretado por o sangue arterial á toda a economia, seja a principal causa de hum tal fenomeno. O ar fresco, por isso que he mais condensado, e contém debaixo de hum menor volume huma maior massa de oxygeneo, produz em qualquer pessoa hum gráo de calor maior do que aquelle, que he occasionado por o de huma temperatura elevada; eis a razão porque he elle mais proprio a estimular nossos orgãos, a tornar nossos movimentos mais livres, e mais vivos, e tambem facilitar o exercicio de nossas faculdades intellectuaes.

Força foi partir de todas estas considerações, para demonstrar a importancia e necessidade do renovamento do ar nas camaras, que de ordinario habitão os homens de lettras, e onde elles se dão á seus habituaes trabalhos. Assim pois se o ar não contém oxygeneo, se não em huma certa proporção, o sangue se sobrecarrega deste principio por meio do pulmão, evidente he que o de huma camara, por grande que seja; logo que fica fechada, e que não he exposta á corrente alguma de ar não poderá durante hum certo tempo prestar á respiração, senão hum fraco volume deste principio vital, pois que em cada inspiração sua quantidade diminue, achando-se substituida pela exhalação pulmonar, composta de gazes não respiraveis; e a massa do ar perde cada vez mais qualidades, que anteriormente o tornarão proprio á preencher a sua importante funcção. Assim tambem o sangue não recebendo nas proporções necessarias o excitante natural dos seus fenomenos, resulta que sobrevenha a languidez de todas as funcções. He em virtude de tudo isto que os homens de lettras padecem differentes encommodos, como molleza geral do corpo, entorpecimento, e huma difficuldade mui geral para os movimentos; encommodos estes, que elles julgando sómente filhos da tensão excessiva do cerebro, são tambem motivados, além desta causa, por falta de renovamento de ar nas camaras, que habitão, e differentes alterações deste mesmo fluido. A temperatura muito elevada, ou a rarefação do fluido atmosferico, e as differentes alterações, que experimenta durante a respiração, dão azo a outros effeitos, que contrarião o bom exercicio das faculdades intellectuaes. São estes effeitos os seguintes: huma inclinação irresistivel para o somno, torpor, e huma especie de abattimento do cerebro, que accarreta apoz si em certos individuos embaraço de ideas; e occasionão o quasi total anniquilamento das faculdades do espirito.

O ar vivo e puro produz effeitos differentes; o corpo logo que goza da influencia de sua acção, fica em hum estado tal, que as funcções da vida nutritiva e da vida animal recobrão sua marcha habitual, e sahem do estado de languidez, e de acanhamento, em que existião, logo que durante hum largo tempo se tem respirado o ar alterado de huma camara, sem que tivesse sido renovado. Quando o ar nestas circunstancias he o mais perfeitamente puro, os effeitos beneficos por elle produzidos se fazem reflectir sobre as principaes funcções da vida. O vigor, força, e agilidade renascem, e reapparecem em todas as faculdades necessarias para produzirem a excitação, que entretêm o jogo e acção dos diversos orgãos, e para desenvolver em todos os pontos da economia humana o principio do calor e da vida.

Á vista pois de tudo quanto acabo de dizer, não se poderá por certo negar a necessidade da extrema pureza do ar para manter a saude em sua integridade; e mais ainda para conservar ás operações da intelligencia toda a sua

actividade e energia; e se he ella necessaria ao homem em geral para que possa gosar sem perigo, e mesmo sem incommodos, dos beneficios da vida; com mais particularidade será para o homem de lettras, pelas razões, que já tenho ponderado. Tudo isto portanto deve obrigar o que se tem applicado á carreira litteraria á tomar precauções, para que chegue a gozar das vantagens neste mesmo artigo apontadas.

São estas precauções as seguintes; habitar lugares elevados, e sobre tudo que não sejão humidos: fazer moderados exercicios pelos campos, e durante este tempo suspender os trabalhos litterarios; passear sobre a borda das aguas, que tenhão hum curso mais ou menos rapido, e em lugares sãos, que não sejão baixos e cercados de lodaçaes. Além de todas estas cautelas, deve o homem de lettras, como acima disse, ter em vista o renovamento do ar nas suas camaras; e para hum tal fim, necessario he que ellas tenhão janellas com huma elevação conveniente, que se possão abrir e fechar á vontade, e que tambem permittão a entrada do ar, e sua livre circulação; porém de maneira que não incommode e nem dê lugar á diminuição, ou á suppressão da transpiração.

Acabando de tratar da influencia do ar atmosferico, e de algumas precauções, que devião ser tomadas pelos homens de lettras, passarei a fazer algumas observações sobre o regimem alimentar.

DO REGIMEN ALIMENTAR.

Défiez-vous de la trahison de vos plaisirs.
. . . .
(Montaigne.)

O máo estado dos estomagos de todas as pessoas nervosas, irritaveis, e que exercem com força a sua intelligencia, he huma verdade de ha muito por todos reconhecida; de maneira, que dahi se poderá inferir que a faculdade da digestão, existe quasi sempre na razão inversa da faculdade, de entender. Entretanto o estomago he como que o protector da saude, e esta protecção gastrica se exercita durante todo o curso da existencia. Alguns individuos penetrados desta convicção, conservão a respeito da digestão huma grande prudencia; porém o maior numero despreza as mais simplices regras da hygiena, e quasi todos deplorão o máo estado dos seus estomagos, e as angustias, e afflicções que delles nascem. Muito pouco seguramente estes individuos sabem apreciar o inestimavel valor de hum estomago são, salvo se sua saude vem a padecer, he então que apparecem protestos inuteis, lamentações quasi sempre superfluas! Quando moços, se entregão á todos os ex-

cessos da glotoneria; quando em huma idade mais avantajada ignorão, ou fingem ignorar que a arte da cosinha he a de não digerir as mais das vezes, principalmente para o homem de lettras. Suas mesmas occupações muito se prestão á este funesto resultado. Muitas vezes depois de terem comido profusa, e copiosamente, serião indispensaveis para facilitar a digestão, brando repouso e ligeiro exercicio, e tranquillidade de espirito: porém tudo isto para elles de nada vale; o tempo insta, a hora se adianta, he, por exemplo, huma obra que se apressão por acabar, hum artigo que se tem vontade de concluir, huma correspondencia á fazer; e por consequencia vão de encontro, e preterem todas as regras da Hygiena. Á principio estes excessos são impunemente praticados, quando a saude he boa; nenhum mal então apparece, e muitas vezes o homem de lettras sorri-se das advertencias do Medico, se disto lhe chega a fallar. Entretanto alguns ligeiros accidentes se manifestão, e cedo ou tarde desapparecem: mas ao depois se tornão a manifestar com maior intensidade. Observão-se então desgostos, apetites irregulares, collicas, huma disposição hemorroidaria, flatuosidades importunas, etc. Outra vezes inflammações surdas destroem a organisação do estomago; propagão-se athé o figado; as digestões são peniveis e incompletas: ha alternativamente diarrhéa, ou constipação; em fim depois de longos soffrimentos, e de alguns intervallos de melhoras, annuncia-se huma lesão irremediavel do apparelho digestivo. Assim pois para que serve huma tal existencia? Para que servem hum renome, e as elevadas qualidades do espirito? Ha nisto alguma compensação? Voltaire não o cria, por isso que fallando de Henault, accumulado dos dons da natureza, e da fortuna, assim se exprimio: « Porém elle nada possue, por que não pode digerir. »

Alem de todas as considerações, que já tenho expendido, outras devem ser attendidas pelos homens de lettras. A primeira he huma das mais importantes; em virtude della se deve escolher dentre os alimentos tirados dos reinos animal e vegetal, todos aquelles, que são á medida dos desejos do paladar, que dão bastante nutrição, e que de nenhum modo incommodão. Huma especie de instincto natural indica ao homem, assim como ao animal selvagem, os que convém á sua natureza; e ás suas disposições organicas, concedendo-lhes para estes alimentos huma predilecção, que se augmenta pelo prazer, que se sente ao ingeril-os. A experiencia por outro lado ensina quaes são os que não fatigão o estomago; que facilmente se digerem, e que são capazes de entreter as forças em o seu estado natural: assim tambem ella ensina a regeitar os que são dotados de qualidades contrarias ás que tenho ponderado. Tendo a experiencia determinado a escolha dos alimentos e as preparações, que devem soffrer, para que possão preencher o fim, á que são destinados, cabe-me apontar as cautelas necessarias aos homens de lettras, quando se acharem em taes circunstancias.

Devem ser os alimentos triturados, logo que assim for preciso; ou no caso contrario serão impregnados de saliva sufficiente para que se ponhão em estado de soffrer o conveniente trabalho digestivo. Se bem que estas regras se generalisem, para assim dizer, á todas as classes de individuos, nada obstante ellas devem com mais affinco ser consideradas pelos homens de lettras, cujas digestões costumão ser lentas, difficeis, e penosas. Ainda huma outra consideração, que he relativa aos cuidados, que se devem conservar depois de se ter comido, deve pezar sobre o animo dos homens de lettras. Convém, pois, que se não entreguem aos trabalhos do gabinete durante que a digestão se opera, por isso que a especie de erecção do cerebro, resultado da attenção, que o espirito emprega sobre os objectos, de que se occupa, pode realmente contrabalançar a acção digestiva, desviando as forças vitaes do estomago, e dirigindo-as para a cabeça. Não he tambem menos importante fazer o homem de lettras esforços para vencer a tendencia, que se tem para dormir algumas vezes durante a digestão: por que então o somno fatiga, produz atordoamentos, mollesa de corpo, e torna a cabeça pesada ou dolorosa. Pode-se, como observa Lorry, empregar com vantagem os instantes, que se seguem a occasião de comer, em entretenimentos filosoficos, que não fatiguem, que auxiliem a acção do estomago pelo estado de tranquillidade, que acarretão para toda a economia. Observa tambem mui judiciosamente o mesmo author, que ha tanto inconveniente em fazer hum forte exercicio, como entregar-se ao somno durante o trabalho da digestão. Os doces entretenimentos, que motiva huma conversação amavel e agradavel: de que se goza no passeio, e em jogos, que pouco cansão, como o bilhar, são meios, que convirão especialmente nesses momentos.

Deve tambem o homem de lettras abster-se de fazer uso de huma quantidade de alimentos tão grande, como os individuos, que passão huma vida activa, ou que se entregão á trabalhos corporeos em demasia penosos; por isso que suas digestões se operão com difficuldade, ainda mesmo quando têm grande apetite de comer. Assim tambem deve fugir de fazer mistura de alimentos de differentes qualidades; por quanto menos uniformes são as substancias alimentares, menos o chilo pode adquirir as qualidades necessarias para reparar de huma maneira conveniente as perdas do corpo, e entreter suas forças e vigor.

Athé aqui nada mais tendo feito do que tratar dos alimentos solidos, passarei a fazer algumas observações sobre as bebidas. Dentre estas fallarei das que são de uzo habitual, como a agua, o vinho, os licores espirituosos, a cerveja, o chá, e o café. A primeira destas bebidas pode ser de proveito para a saude nas seguintes circunstancias: quando he clara, limpida, leve, sem cheiro, sem sabor, e quando não tem em dissolução alguma substancia salina.

Neste cazo he considerada como hum bom dissolvente, favorece as forças digestivas, assim como todas as secreções: facilita as operações do entendimento. Ella deve ser escolhida; e deve ser preferida a que for de rio corrente, de chuva, ou de fonte, evitando-se sempre a que for estagnada, ou a que banhar vegetaes, e outras materias susceptiveis de se putrefazerem.

O vinho quando he natural, limpido, e sem falsificação, he favoravel á saude, todas as vezes que delle se uzar com moderação. Seus effeitos são, quando se toma em pequena quantidade, ou misturado com agua, facilitar a digestão, nutrir, augmentar ligeiramente o movimento circulatorio do sangue, excitar as funcções cerebraes, e por consequencia ajudar o exercicio das faculdades do entendimento. Os effeitos contrarios apparecem, todas as vezes que elle he de má qualidade, ou que se o toma immoderadamente.

Os licores espirituosos apresentão as mais das vezes funestas consequencias. Com tudo alguns ha, cuja força sendo temperada pela agua, e pela addição de algumas substancias aromaticas, que têm a propriedade de dissipar as flatuosidades, e avivar a acção de estomagos debeis, podem convir tomados raras vezes, e em pequena quantidade. Apezar disto séu uzo quotidiano he sempre nocivo: e por tanto deve ser elle evitado tanto quanto for possivel.

A cerveja pode ser usada pelo homem de lettras em lugar do vinho. Quando he de boa qualidade, deve ser contemplada como huma bebida san, agradavel e nutritiva. Pode ser tomada pura ou misturada com agua segundo seu gráo de força, e o de sensibilidade dos individuos, que della uzão. Todas as vezes que ella for tomada, sendo antiga, ou abundando em partes alchoolicas, ou em acido carbonico; deve ser em pequena porção, afim de evitar a embriaguez.

O café, esta bebida tão favorita dos que se entregão aos trabalhos do pensamento, e que tem recebido a hyperbolica denominação de *licor intellectual*, pode ser vantajoso em certas e determinadas circunstancias, e quando tomado em pequena quantidade. Assim pois elle convém aos individuos de temperamento lymphatico, que têem hum estomago preguiçoso, e em quem a transpiração cutanea he pouco abundante; como tambem á aquelles, cujas idéas são lentas, pouco numerosas, e em quem as operações da memoria e da imaginação têem pouca actividade. O uso immoderado desta bebida porém, pode ser avaliado, como hum veneno lento, que attaca e fere o systema nervoso, e que enfraquece a energia muscular. Nisto consiste todo o seu perigo; perigo tanto mais perfido, quanto não he percebido. Eis o motivo por que com razão se diz, que o café mata affagando.

O chá, quando delle se usa sem cautela, pode, segundo a experiencia de Smith, e de outros authores, destruir a sensibilidade nervosa, e a irritabilidade muscular. Zimmermann diz ter observado, que esta bebida produz huma

especie de melancolia estupida: e huma infinidade de outros males: elle aconselha o uso desta planta em infusão ás pessoas, que são sujeitas á expor-se ao frio, e por consequencia que podem contrahir frequentemente catarrhos pulmonares, pleurizes, etc. Em virtude de sua propriedade excitante o chá em infusão pode convir para favorecer a exhalação cutanea dos individuos, que transpirão com difficuldade. Nesta intenção pode-se tomar algumas vezes depois de ter comido. Além destas vantagens o chá offerece a de ajudar a digestão dos que fazem pouco ou nenhum exercicio. Debaixo deste duplo ponto de vista será util que o homem de lettras, em huma ou outra occasião, faça uso d› chá, ajuntando-lhe hum pouco de assucar para o seu sabor ser agradavel.

Á vista pois de tudo quanto levo dito, nada pode ser tão util no regimen alimentar dos homens de lettras para a conservação da saude, e ao mesmo tempo para a liberdade do espirito, como a temperança e a sobriedade. Nenhum meio pode melhor favorecer o desenvolvimento, a perfeição, e o exercicio habitual das faculdades do entendimento: são ellas as virtudes por excellencia; são ellas que conduzem o homem para todas as outras; são ellas finalmente, que desprendem, para assim dizer, a alma da materia, e collocão-na em huma ordem como que divina. A historia de muitos homens celebres nos offerece perfeitos modelos de sobriedade. Platão, Catão, Cicero, Galeno, Newton, pertencião á este numero. « Nossos primeiros avós, assim se exprime Tourtelle, tocarão sãos de corpo, e de espirito até huma idade muito avantajada; por isso que observavão a sobriedade, e a temperança; e he á estas virtudes que os provectos de nossos dias devem a longa carreira, que têm percorrido, e os sabios todos os successos, que lhe tem sido favoraveis, assim como a sua gloria. » Portanto ao litterato cabe espelhar-se em exemplos de homens tão dignos e illustres, como os que tenho acima nomeado. Tendo finalisado as considerações que tinha de fazer sobre a alimentação em geral, cumpre passar a reflectir sobre outros pontos, que são incluidos nos meios geraes de Hygiena applicados aos homens de lettras.

DOS BANHOS, E VESTES.

O aceio he huma semi-virtude.
(S. Aug.)

De ha muito tem sido os banhos collocados no numero dos meios conservadores da saude. Os Egypcios, os Gregos, os Romanos, fazião frequente uso dos banhos chamados domesticos, ou dos que se tomão em agua corrente, menos para satisfazerem a moda, do que para entreterem o aceio da pelle, e preservarem-se de enfermidadas. He com o andar dos annos que os Romanos os empregarão como objecto de luxo, do que por outro qualquer motivo.

Seneca censura severamente o fausto insensato, com que elles ultimamente decoravão os logares destinados para tomar os banhos, e compara-os com a architectura grosseira, e a obscuridade daquelles, á cuja policia presidião o u-tr'ora como Edis, Catão, Fabio Maximo, ou hum dos Cornelios. Ainda hoje são os banhos considerados antes como objecto de luxo e de habito, do que como hum meio proprio para conservação da saude. Hum grande numero de pessoas, he verdade, os tomão tambem na intenção de entreter o aceio da pelle, e sob este ponto de vista grande vantagem offerecem, por isso que o aceio e flacidez deste orgão, que se acha na peripheria do corpo, são essenciaes para conservação da saude. Pelo contrario o abuzo dos banhos tão commum entre os habitantes das cidades, levado a hum ponto extremo relaxa a pelle e o tecido subcutaneo, principalmente quando se tomão habitualmente muito quentes.

Porque se não imitará a sabia reserva dos antigos sobre o uso dos banhos, sem deteriorar cada vez mais a nossa constituição por hum meio, que empregado de outro modo seria vantajoso á saude. Na verdade, he preciso convir, que com o uso immoderado que actualmente se faz dos banhos quentes tem-se menos em vista a conservação da saude e das forças fisicas, do que a conformidade com os costumes recebidos.

Em fim conforme todos os medicos, que tem observado os effeitos dos banhos, devo pensar, que os tepidos, e os aquecidos athé o gráo da temperatura ordinaria do corpo, são ordinariamente os mais salutares para os homens de todas classes, de todas as condições, de todos os climas. Observação tão importante não tinha escapado á Hypocrates; elle pensava que o banho quente não fortificava, se não quando o calor natural do corpo era mais elevado que o do banho; e que enfraquecia todas as vezes que a sua temperatura estava acima do corpo. Tem sido esta asserção confirmada pelas observações dos modernos: d'onde se deve inferir naturalmente que todos os individuos em geral, e particularmente os homens de lettras não se disviarião impunes d'huma regra tão importante. O que acabo de dizer bastará para fazer sentir os inconvenientes, que de hum tal abuso resultão á todos em geral, e em particular aos homens de lettras, que gozão de huma saude fragil, e de constituição debil, e de huma susceptibilidade nervosa extremamente desenvolvida.

Pelo que diz respeito aos banhos frios, ponderarei primeiramente as suas propriedades essenciaes, e em segundo logar as circunstancias, em que devem ser usados. Os banhos frios fortifição a economia humana, diminuem a sensibilidade e a susceptibilidade nervosa, mantêm e augmentão as forças fisicas, desenvolvem a energia dos orgãos da digestão, tornão o ventre livre, favorecem o jogo e a actividade das operações d'alma.

O exemplo dos povos, e mesmo com particularidade das pessoas, que

de semelhantes banhos usão, evidentemente prova, que elles não enfraquecem nem o corpo, nem o espirito, e pelo contrario lhes prestão força e vigor; as provas, que tenho a appresentar são as palpitações do coração, a força e acceleração subita do movimento circulatorio, a constricção da pelle, logo que qualquer individuo entra em hum banho. Segundo o que acabo de considerar, pode ser reputado o uso habitual e arrasoado dos banhos frios, reunido á hum exercicio brando e variado, como hum dos meios mais efficazes para conservar a saude dos homens de lettras, e manter o vigor e actividade de sua intelligencia. Sabe-se que Octavio Augusto teve na idade de 30 annos huma enfermidade de nervos, que o teria levado ao tumulo, se não tivesse sido tratado por Antonio Musa que curou em pouco tempo pelo uso dos banhos frios; o que mereceo, segundo o que diz a historia, o poder trazer aquelle medico o annel de ouro, honorifico predominante daquella epocha.

Para que porém os banhos frios produzão bons effeitos devem ser tomados n'estas circunstancias: 1.ª que o temperamento não seja muito fraco; 2.ª que não haja disposição para as congestões sanguineas interiores; 3.ª que nelles se fique poucos minutos; 4.ª em fim que a sahida do banho haja sempre huma viva reacção de calor, e de suor para a pelle; com sentimento da parte do individuo de achar-se bem, e com alivio.

Tratando agora das vestes, segundo o objecto deste artigo, eu as considerarei debaixo da seguinte base, cautelas que devem os homens de lettras tomar segundo as estações, em que viverem. Assim pois durante o inverno devem os homens que se applicão á carreira litteraria, por isso que são dotados de sensibilidade tão exquesita, andar bem agazalhados. Para conseguirem hum tal fim convem pois que em tal estação usem da filanella, onde parece existir huma especie de virtude magica. Ella conserva o calorico animal, excita docemente a pelle, absorve promptamente o suor, tres qualidades estas tão preciosas, de que por certo nenhum tecido gosa.

Durante o verão convém que os homens de lettras uzem de vestes commodas, que não sejão estreitas, ou que não difficultem a circulação. A liberdade desta, o completo exercicio do pensamento em grande parte dependem de semelhantes precauções.

DAS SECREÇÕES E EXCREÇOES.

> La régularité et la liberté des sécrétions et excrétions, sont deux conditions les plus indispensables à la santé de l'homme. (BRUNEAUD.)

As secreções e excreções demandão nossa attenção; a seu respeito mister ha alguma couza dizer.

Debaixo deste ponto de vista considerarei a transpiração, o suor, a urina, saliva, materias estercoraes, e o licor espermatico.

A transpiração cutanea he huma das mais importantes evacuações; por meio della se opera o renovamento continuado do corpo; e a transmissão para o exterior de todas as partes de nossa propria substancia, que não podendo mais entrar em sua composição, são substituidas pela parte a mais substancial de nossos alimentos, logo que têm sido digeridos. Esta evacuação he bastante util para manter o equilibrio, que no estado de saude deve haver entre as forças nutritivas assimilladoras, e os differentes appetites, que nos excitão a tomar a quantidade de alimentos necessarios para reparar as perdas, que o corpo sem cessar faz pelos seus differentes emunctorios. Quando a transpiração for abundante, será perigoso diminuil-a de subito, e ainda mais supprimil-a.

O suor não he outra coiza mais, do que o augmento da transpiração cutanea; he produzido constantemente no estado de saude por hum mui grande desenvolvimento de calor animal. Quando não he abundante deixa sempre o corpo no mesmo estado, em que anteriormente existia; mas logo que vem a ser copioso enfraquece e cauza huma debilidade extrema.

Tendo por fim entreter a transpiração, prevenir a sua diminuição, ou suppressão, devem os homens de lettras andar bem agasalhados; e ter sempre quentes o peito e os membros inferiores, seguir hum bom regimen, e tomar na occasião de comer huma pequena e diminuta quantidade de vinho puro; fazer huma vez por outra uso das bebidas ligeiramente excitantes como o café, chá, etc. Hum bom regimen, roupas leves, e repouso á tempo poderão obviar o apparecimento de suores muito abundantes, e seus funestos effeitos.

A urina logo que he secretada pelos rins dirige-se pelos urethères até a bexiga, e dahi he lançada para fora, depois de se ter reunido em quantidade sufficiente, para nos advertir da necessidade de se lhe dar sahida. As pessoas que se entregão aos trabalhos do gabinete têem por habito reter por muito tempo a urina, e não evacual-a, senão quando hum sentimento doloroso lhe faz sentir imperiosamente esta necessidade. Semelhante costume pode acarretar bem tristes consequencias: como a de fazer cahir a bexiga em huma especie de inercia, ou de insensibilidade; e de hum tal accidente resulta, que não sendo ulteriormente sentida a prezença da urina accumulada na bexiga, venha esta, em consequencia de huma tal cauza, a ser demasiadamente dilatada. O habito de deixar a urina accumulada na bexiga, reunido ao das contensões do espirito, que tanto poder exercem sobre os orgãos contidos no abdomen, pode dar lugar a diversas molestias da bexiga, como retenção de urinas, inflammações, catarrhos, etc.

A saliva he hum humor recrementicial necessario para huma boa e facil digestão; por isso que serve para a elaboração da massa alimentar no estomago,

sendo sido os alimentos della impregnados no acto da mastigação. Assim bem se deixa vêr a cautela que deve ter o homem de lettras de regeitar a saliva; a razão he esta; o homem de lettras em geral sendo ordinariamente victima de más, e difficeis digestões, deve empregar todo o cuidado em aproveitar-se de tudo quanto possa concorrer para facilitar e melhorar as suas digestões. Cabe aqui fallar do desperdicio de saliva, á que são habituados todos os homens de lettras, que fumão, ou que tomão rapé. Na maioria dos cazos poder-se-ha em verdade dizer, que semelhante habito apresenta muitos inconvenientes para o homem que se entrega a vida litteraria; mas alguns existem, em que, dadas certas circunstancias, elle não offerece incommodos e desvantagens. Estes são aquelles, em que os individuos já conservão, ha muito tempo, esse mesmo habito; e principalmente se são corpulentos, gordos, e se morão em lugares humidos e baixos.

Duas são as especies de males occasionados pelas materias fecaes; a 1ª he a diarrhéa proveniente, de que não sendo ellas inteiramente despojadas do chylo, que he destinado á reparar as continuas perdas de corpo, são expellidas ainda com algum residuo do mesmo: a 2ª são as obstinadas constipações, que dão motivo á hum grande numero de incommodos, provenientes da demora prolongada das fezes em o canal intestinal. A diarrhéa habitual, e a que dura por algum tempo, produz o emmagrecimento, huma frouxidão geral, e a enervação das forças fisicas e moraes. A constipação obrando simpathicamente sobre a cabeça, produz pezo, dores pulsativas sobre esta parte, vertigens, insomnia, &c. A constipação tem lugar em os homens de lettras ou pelo habito em que se têem posto de estarem sempre sentados, ou pela negligencia, que os obriga a não satisfazer a necessidade de evacuar as materias alvinas durante o tempo, em que trabalhão.

Da parte dos homens de lettras está o evitar qualquer dos dous estados acima apontados. A diarrhéa poderá ser prevenida, tendo-se a precaução de ter sempre quente todo o corpo, e principalmente as pernas e os pés; fazendo exercicio e fricções seccas sobre a pelle. A constipação poderá ser prevenida, segundo o conselho de Locke, *accostumando-se os homens de lettras a provocar todos os dias de manhãa a expulsão das materias fecaes.* Desta maneira tendo-se ganho o habito, torna-se raro o não apparecimento da necessidade de evacuar as materias feccaes em a hora escolhida.

A secreção do licor espermatico offerece hum grande numero de males, ou quando retida, ou quando feita frequentemente. A retenção prolongada produz huma especie de inflammação dos orgãos geradores, e mesmo o espermatocèle; em as pessoas ardentes pode, obrando simpathicamente sobre o cerebro, produzir espasmos, a hypocondria, e mesmo a mania erotica, de que

ha exemplos. A evacuação muito frequente do licor espermatico offerece alteraçaões, quer pelo que diz respeito ao fisico, quer ao moral. Ella dispoem para as affecções nervosas, ao mesmo tempo que destroe a potencia dos orgãos genitaes; dá lugar a frequentes indigestões, e ao esgotamento das forças; muitas vezes apparece a hypocondria, a melancolia, &c. &c. Em quanto ao moral, observa-se o desarranjo das funcções cerebraes, torna o pensamento tardio e languido, enfraquece a memoria, extingue a imaginação, anniquila a força e a coragem, e estas são substituidas pelo temor, e pusillanimidade.

Conforme á fiel exposição, que acabo de fazer, tenho a recommendar a maior parcimonia em os prazeres venereos ao homem de lettras; porque sendo damnosos e prejudiciaes aos individuos robustos, muito mais serão para os que como elles são dotados de constituição debil e fraca, e de hum continuo estado de excitação nervosa.

Não terminarei este artigo sem tocar em as evacuações conhecidas de baixo do nome de artificiaes, isto he, da sangria, da applicação das sanguessugas, e dos purgativos.

Em virtude da continua excitação do cerebro tem o sangue muita propensão á dirigir-se para a cabeça. Dahi muitas vezes resulta a necessidade, para o homem de lettras, de recorrer a huma evacuação sanguinea, ou por meio da sangria, ou applicação das sanguessugas. O cazo que de ordinario reclama esta necessidade, he huma especie de plethora cerebral, caracterisada por huma dor pulsativa de cabeça, grande disposição para o sommo, vermelhidão dos olhos, e da face, e pulsações apparentes das carotidas, &c. A sangria não deve ser praticada, senão quando o individuo he moço, plethorico, de temperamento sanguineo ou musculoso; mas quando for idoso, fraco, de hum temperamento nervoso, ou limphatico-sanguineo, deve ser a sangria regeitada, e substituida pela applicação de sanguessugas ao anus.

Muita circumspecção deve haver na applicação de sangrias ao homem de lettras, por a sua constituição fraca; e o cortejo innumeravel de males, que formão a sua triste partilha, nos impoem expressamente tão imperioso dever.

Pode-se, com o fim de desembaraçar a cabeça de huma grande quantidade de sangue, e de excitar o movimento regular deste liquido em todas as partes do encephalo, administrar hum ligeiro purgativo. Este meio accelera a circulação venosa abdominal, limpa as vias digestivas, arrastando para fora de sua capacidade todas as materias, que ahi existião, e que muitas vezes, como já disse, produzem as constipações obstinadas, e excitão o apparelho gastro-intestinal.

DO SOMNO E VIGILIA.

> Meigo somno, dom optimo dos Numes,
> Tu com teo doce balsamo restauras
> Corpos, que diurnas lidas inanirom,
> Afflicto enfermo languido te invoca
> Sobre hum leito de dor. . . . .
>
> COSTA E SILVA, POEMA (HEROINA DE ARAGOM.)

He o somno e a vigilia hum dos poderosos meios de modificação, que se têm assignado á economia humana. Todo aquelle, que com regularidade prehenche estas funcções, segura e firma sua saude. Pelo contrario as vigilias, em que de continuo vivem os homens de gabinete, contribuem, mais do que outro qualquer excesso, a fatigar, e a gastar todos os recursos da existencia. São as insomnias o tormento de huma infinidade de homens estudiosos; e então quantas lamentações e esforços infructiferos não fazem para recobrar o somno, thesouro, que elles com tanta ligereza tem deixado perder! Na mocidade, ou na força da idade, prolongão impunemente suas vigilias, affrontando os conselhos dos medicos. Á seus olhos he o sommo hum exactor tyrannico, que exige a metade da vida; porem mais tarde, quando vem a idade, que o somno foge de suas palpebras, elles o invocão e o conjurão de todas as maneiras, e farião voluntarios sobre os seus altares o sacrificio expiatorio de sua celebridade. Se procura-se saber os motivos, que determinão os homens de lettras a consagrar as noites por hum tal modo aos estudos, e a infringir a lei da natureza, que quer que o somno restabeleça o equilibrio das forças, encontrão-se muitos, que são bastante notaveis. Huns se persuadem que o trabalho de inspiração e de meditação he mais fecundo á noite; em quanto que o trabalho de correcção convem mais de manhãa; outros querem noites curtas, e dias longos: elles quererião a vida sem dores, e o tempo sem medida. Alguns ha, que ajuntão á esta idéa á de arrancar seu nome das garras da lei fatal do olvido, que atormenta os corações elevados. O instincto do infinito, que nos queremos dar á nossa sombra, antes que hum sopro do tempo a extingua, parece com effeito augmentar-se durante a noite, e na solidão. Ainda muito mais ella avulta, se a esperança de viver na memoria dos vindouros vem animar o artista, ou o escriptor; parece então que elle vive duplamente, não só pela actualidade, de que goza, como tambem pelos momentos, que sua imaginação lhe afigura gosar em epochas futuras. He tão doce dizer a sós — O que eu penso, o que eu escrevo nesta hora, nesta noite, será lido no seculo seguinte! — Outros emfim tirão das noites e das trévas suas mesmas inspirações. He assim que o celebre Young escreveu seu poema: « Este poema, diz elle, tem sido tecido na noite; he semelhante ao stertor do moribun-

do, que, bem que fraco, leva o terror athé a medulla dos ossos. » As mais das vezes com tudo nenhum destes motivos existe, e os homens de lettras são arrastrados pelo habito.

Sem que queira traçar o triste quadro dos funestos effeitos das vigilias continuadas, observarei que o exercicio mais fatigador, que o cerebro pode suportar, he aquelle, que excita mais vivamente suas funcções, augmenta sua actividade, e occasiona por este meio em suas differentes partes hum crescimento de acção, determinando huma especie de erecção, que faz affluir o sangue para a cabeça; e nada pode produzir melhor estes effeitos, do que os estudos, a meditação, e os trabalhos de composição. Tambem a tensão excessiva deste orgão, consequencia ordinaria dos trabalhos obstinados do gabinete, caracterisada pela lentidão das idéas, fraqueza, e huma especie de abatimento momentaneo das faculdades intellectuaes, he hum dos casos, que requerem mais imperiosamente a cessação de todo e qualquer trabalho de espirito, e que parece indicar ao homem de lettras que se entregue ás doçuras do somno. Acontece porém muitas vezes, que não possa ser este conciliado, menos se por outro qualquer meio tem havido a cautela de contrabalançar a acção muito viva das funcções cerebraes. Individuos tem existido, em quem huma forte applicação de espirito causava huma tal excitação de cerebro, que os seus effeitos não podião ser atalhados; e que sua perseverança e intensidade davão lugar á huma insomnia extraordinaria, e excessivamente fatigadora. Conta-se que o algebrico Viete esteve tres dias sem comer, e sem dormir, pelo excesso de applicação, que empregou para reconhecer huma cifra, que o famoso Cardeal de Richelieu queria absolutamente descobrir. Boerhaave diz que depois de se ter fortemente applicado durante algum tempo de manhãa athé a tarde sobre hum objecto importante, experimentára huma insomnia, que durou seis semanas, e de que não ficou livre, senão depois de ter sentido bastantes dores por todo o corpo.

He portanto o somno huma necessidade, que deve o homem indispensavelmente satisfazer, se quizer conservar a sua saude; de alguma sorte he elle o silencio dos sentidos, e o unico repouso, de que podem gozar os orgãos, e as funcções, que pertencem á vida de relação; opera da maneira a mais completa o descanço das faculdades intellectuaes, repara as forças exhauridas pelos exercicios do corpo, ou pelos do espirito; deixa repousar toda a economia, e pelo estado de calma, que attrahe para as funcções vitaes, organicas, e animaes, elle as dispoem para se exercitarem livremente; cada dia emfim elle regenera o homem, e o faz gozar de huma vida nova. Já que o somno he o unico repouso, de que pode gozar o cerebro, e o unico tempo durante o qual a suspensão das faculdades intellectuaes he completa; torna-se da maior utilidade para o homem de lettras gozar de seus beneficios durante a noite.

Algumas cautelas e reservas devem ser tomadas pelo homem de lettras, para que o somno possa produzir os seus beneficos effeitos. O somno será util á saude, e aos trabalhos, sempre que houver para elle hum tempo certo e determinado, isto he, elle não deve ser prolongado por mais de seis a oito horas; ou por outra, deitando-se o homem de lettras em huma hora conveniente, deve accordar pela manhãa cedo. Hufeland com razão assim diz: « O homem em occasião alguma goza do sentimento de sua existencia, com tanta pureza e perfeição, como em huma bella manhãa; quem não aproveita tão bellos momentos, perde a mocidade da vida. » Preciso he igualmente attender no renovamento do ar nas camaras, em que dormirem, defender-se das correntes de ar atmosferico, e cobrir-se de maneira que nenhuma parte do corpo, principalmente os pés, sinta frio. Nada ha tão contrario á saude de todos os homens indistinctamente, e em particular á de pessôas fracas, delicadas, e dotadas de huma sensibilidade exquisita, como a impressão do frio e da humidade. Com estas precauções o homem banindo a pratica horrivel de entregar-se ás vigilias repetidas, e prolongadas, virá a gozar das delicias do somno.

DO EXERCICIO.

L'oisiveté est la rouille de l'ame.
M. de Lévis.

O exercicio, por qualquer maneira que se considere, tem huma influencia notavel sobre os differentes sistemas da economia humana, e as funcções por elles preenchidas. He sem duvida hum dos meios mais efficazes para a conservação da saude, e hum dos objectos mais importantes ao homem de lettras, para quem serve de entreter o equilibrio, entre as funcções do cerebro e as dos mais orgãos. Resulta ordinariamente de sua falta, que todas as funcções vêem a cahir em huma especie de languidez, muitas vezes funesta; e que he nociva á actividade das faculdades mentaes; demora o movimento circulatorio; faz enlanguescer as secreções e excreções, diminue a exhalação cutanea, e dá lugar a hum mui grande desenvolvimento da sensibilidade; he desta maneira, que ella contribue á produzir o grande numero de males, que affligem o homem de lettras. » A ociosidade, dizia Franklin, assemelha-se á ferrugem, estraga mais que o trabalho. » O exercicio moderado serve para contrabalançar a acção prolongada do cerebro, e prevenir as numerosas enfermidades, que podem provir do trabalho aturado do mesmo, fazendo mitigar a excitação em que elle se acha. Alem disto a actividade, que a circulação adquire pelo movimento, excita as propriedades vitaes e organicas do cerebro, assim como as

dos outros orgãos ao mesmo tempo; e disto resulta, que as operações do pensamento se effeituem com mais liberdade, e energia, mormente quando he elle effeituado em pleno ár, e em huma dessas occasiões, em que o espirito se compraz de contemplar os dons preciosos, que offerece o risonho orisonte dos campos. Não tinha escapado esta observação á Plinio, o moço; elle se espanta *do quanto a agitação e o movimento do corpo torna o espirito mais activo; a sombra das florestas, a solidão, e o profundo silencio, que he necessario guardar, logo que se quer gozar dos prazeres da cassa, produzem conjunctamente as idéas as mais bellas e felices.* A harmonia que he entretida por hum exercicio moderado, e brando entre as diversas funcções da vida nutritiva, pode manter as faculdades do entendimento em hum estado favoravel aos trabalhos do espirito.

O exercicio augmenta o vigor do corpo, em virtude dos movimentos, que se lhe imprimem; por huma consequencia natural, todo o exercicio muscular repetido acanha o circulo das sensações, regularisa a acção da sensibilidade, e combate seu vicioso predominio. Ainda mais; o exercicio fisico desvia as idéas fixas, e habituaes, estabelecendo novas relações, variando as sensações; constrange mesmo o cerebro ao repouso pela fadiga geral. Se quizermos hum moderador quasi certo das paixões vivas, deveremos procural-o em hum trabalho material. Forão imbuidos deste pensamento seguramente os Athenienses, quando consagrarão os exercicios gymnasticos á Appollo, por isso que elles o adoravão como o Deos da saude, da força e da coragem.

As mesmas leis do organismo nos ensinão ainda que o movimento vital, o mais favoravel para a saude, se opera do centro para a circumferencia. Ora na vida sedentaria elle se estabelece de hum modo absolutamente opposto. Este genero de vida se oppoem á livre circulação do sangue, que se accumula nas grandes visceras, he nocivo por outro lado á diffusão das forças, á igual repartição do influxo nervoso, que fica concentrado nos principaes focos da sensibilidade. São de bem facil previsão os males, que destes inconvenientes podem provir.

Desde a mais remota antiguidade forão reconhecidas todas as vantagens do exercicio: hum grande numero de homens celebres o aconselharão e o poserão em pratica com proveito e utilidade. Herodico, Medico celebre, preceptor de Hyppocrates, que foi o primeiro que fez da gymnastica, ou da arte do exercicio, hum dos ramos da sciencia de curar, restabeleceu por este meio sua propria saude, e, apezar da fraqueza da seu temperamemto, chegou á idade de cem annos. Galleno, enfermo athé a idade de trinta e tantos annos, nos diz em suas obras que não pôde restabelecer sua saude, senão consagrando algumas horas todos os dias á fazer exercicio. Platão sentiu a utilidade de ter huma vida activa, quando se applicava ao estudo; tinha por costume dar suas

lições passeando pelos salões da Academia, por isso que reputava o passeio, como hum exercicio mais conveniente aos trabalhos do espirito, e muito mais util á saude que os exercicios violentos e aturados da gymnastica. O mesmo Platão empregou grande parte da sua vida á viajar, posto que tivesse composto hum grande numero de obras: tambem se deve attribuir em grande parte sua extrema longevidade á vida activa, que teve, ao exercicio, que fez, e ás recreações de que successivamente gozou nas viagens ao Egypto, á Sicilia, e á Italia. Cicero, esse modelo dos grandes oradores dictava suas obras passeando. Elle assim se exprime» *Quidquid conficio aut cogito in ambulationis fere tempus confero.*

Apontando os differentes preceitos, que deve ter ante os olhos o homem de lettras, para saborear os fructos, que do exercicio lhe podem vir, começarei por advertil-o: — 1.° que o exercicio seja diario e acautelado: — 2.° que não tenha idéa fixa e huma meditação profunda durante o exercicio do corpo: — 3.° finalmente que o exercicio he de tal sorte importante, para a digestão, que se poderia dizer com hum celebre Fisico, *que era elle hum segundo estomago.* Eis aqui tudo quanto se me offerece expender, para que o homem de lettras use de huma maneira conveniente do exercicio; e se affaste dessa inacção, que, por assim dizer, se entranha em muitos, que parecem porfiar em encurtarem os dias de sua mesquinha existencia.

DAS VANTAGENS, QUE OS HOMENS DE LETTRAS PODEM TIRAR DAS REUNIOES COM PESSOAS, QUE SIGUEM A MESMA CARREIRA, E QUE SÃO DE SUA AMIZADE.

> Le plaisir de la société entre les amis, se cultive par une ressemblance de goût sur ce qui regarde les mœurs, et par quelque différence d'opinions sur les sciences.
>
> LA BRUYÈRE.

Quando, no principio desta These, tive de ponderar as differentes cauzas das enfermidades dos homens de lettras, mencionei dentr'ellas como tal a solidão, em que elles muitas vezes procuravão viver. Força he dizer, antes de entrar na materia d'este artigo, que se algumas vantagens pode apresentar a solidão, dellas somente poderá gozar aquelle, que concordar em ficar na obscuridade; que não desejar e não quizer outros encantos, que os do estudo e os do tempo, que se consagra aôs gozos intellectuaes. O que assim pratica, livre das illusões, das saudades e dos descontentamentos, pode exigir da solidão hum lugar occulto, onde more, onde viva, onde seja esquecido, e por fim

onde morra: o que de tal arte procede, compensa os prazeres duvidosos da gloria por os da vida intima. N'esta livre e doce posse de si mesmo, não só os prazeres do espirito são suaves, e agradaveis, como tambem a saude obtem todas as possiveis garantias de estabilidade. Entretanto nem isto sempre he assim: por isso que havendo homens de lettras para quem a solidão apresenta irresistiveis attractivos, nada obstante só nella deparão com dores e pezares. Qual será porem a cauza de semelhante resultado? He por que não estão isolados, senão em apparencia da sociedade dos homens, he por que elles, bem como S. Jeronimo, que ouvia do fundo da sua solidão os rumores da antiga Capital do mundo, não deixão de ser açoutados e combattidos pela tempestade dos temores, das esperanças, das illusões, e das paixões, que os consummem, e os agitão. Os gritos da inveja, o rumor dos applausos obtidos, ou por obter, retinem sem cessar aos seus ouvidos, fazem o seu coração palpitar de alegria ou de indignação. Em taes circunstancias, qual deverá ser o expediente de que lance mão o homem de lettras? Evitar a acção de huma cauza, que em vez de bens, origina males, procurando viver em reuniões de pessoas, que sejão de illustração, e de sua amizade.

São estas reuniões muito vantajosas; ellas augmentão e aperfeiçoão os conhecimentos; concorrem para a acquisição de novas idéas por meio da discussão, ou por entretenimentos sobre differentes objectos das sciencias com homens dotados de experiencia segura, de gosto fino, de juizo são, e sobre tudo de hum espirito brilhante e esclarecido. Não pode haver maior estimulo de gloria e do desejo de instruir-se, do que esses entretenimentos, e conversações, em que cada qual procura empregar os recursos de sua intelligencia; onde o desejo de se excederem mutuamente anima todos os espiritos, inflamma todos os pensamentos. He em taes reuniões que se esclarecem reciprocamente os sabios; que elles habituão-se a conhecer os erros e preconceitos, que tantas vezes tomão o lugar da verdade; que se aperfeiçoão ás lettras, e que ellas sacodem o jugo, que retarda os seus progressos; ahi necessariamente se apura o gosto; o espirito se desenvolve, e se fórma; e o amor proprio, esse primeiro movel dos seres racionaes, esse aguilhão moral, que obra sobre as faculdades intellectuaes com tanta força e energia, desperta e excita a emulação, inspira e nutre o desejo de se exceder rivaes.

A Historia quer antiga, quer moderna, nos fornece exemplos de homens, que têm illustrado o seu espirito, e que têm augmentado a somma dos seus conhecimentos no commercio habitual com pessoas, que, como elles, cultivavão as sciencias ou as lettras. He assim que Cicero procurou com prazer e sofreguidão a companhia dos homens de lettras de seu tempo: elle viveo sempre em amizade com o Poeta Archias, a quem defendeo com tanta eloquencia e calor; com Plotio, o rhetorico, com os dous Scevolas, e com o filosofo

Possidonio, cuja doutrina elle nos fez conhecer; e com muitos outros, que cultivavão as lettras com gosto e distincção. O mesmo Sallustio, depois de se ter retirado do tumulto dos negocios publicos, passou os ultimos annos de sua vida, gozando da companhia de muitos homens notaveis por seu merito, e talentos: taes forão Horacio, Cornelio Nepote, Messala Corvino, que reciprocamente gozavão das vantagens de sua companhia. Nos seculos ultimos Racine, La Fontaine, Molière, Boileau, Diderot, d'Alembert, procuravão igualmente a sociedade daquelles, que como elles cultivavão as lettras. E sem recorrer á outros exemplos tomados da douta antiguidade, ou dos tempos modernos, entre o grande numero dos homens, que tem esclarecido a França, póde-se citar Voltaire, de quem assim falla Bruneaud na Hygiena dos homens de lettras. «Voltaire, este homem verdadeiramente espantoso pela força e actividade de seu espirito, pela extrema e immensa variedade de seus conhecimentos, e que se póde por este duplo titulo collocar na ordem d'aquelles, que mais tem contribuido para a illustração do seculo XVIII, formou o seu espirito, aperfeiçoou seu gosto natural e delicado, o seu estilo tinto e saturado de jovialidade, e ironia a mais fina, desenvolveo o germen de suas brilhantes qualidades na sociedade de Chaulieu de La Fare, e muitos outros notaveis personagens da Corte de França.

Se agora porem lançar-mos huma vista d'olhos sobre o reverso do quadro, que tenho traçado, quantos pezares, e males, ahi não encontraremos occasionados por a falta de communicação reciproca entre os homens de lettras, ou por as desavenças movidas entre elles? Em verdade preciso he convir, que não são somente as meditações, e o estudo que produzem os males, que acabrunhão os homens de lettras, como tambem as afflicções, e desgostos, de que elles são ordinariamente victimas, e que são suscitados pelo ciume, por juizos iniquos, por injurias pessoaes, e por as injustas perseguições, que sobre si attrahem o merito e os talentos celebres. De semelhantes cauzas resulta que orgãos já enfermos e enfraquecidos por os effeitos simpathicos de huma longa serie de trabalhos, e exercicios aturados do espirito, que nervos muito irritaveis e muito sensiveis; que huma imaginação exaltada, e movediça; que hum coração susceptivel de ser facilmente movido por os differentes generos de affeições moraes, de que he o homem capaz; não podem sempre resistir aos violentos embates das paixões e dos seus perniciosos effeitos.

Tudo portanto, segundo o que acabo de expender, deve determinar os homens de lettras, á mutuamente se procurarem, e a formarem entre si reuniões particulares, para de huma maneira segura sahirem fóra do alcance dos vergonhosos sentimentos, que os dividem, e isto tanto mais, quanto elles seguem a mesma carreira, e que todos os seus esforços devem convergir para hum centro commum, augmento e prosperidade dos povos, entre os quaes vivem, concorrendo para o adiantamento e perfeição de sua moral; preceito

este que sendo violado tenderá por certo ou para aggravar enfermidades já existentes, ou para a predisposição de outros muitos males, que poderião ser evitados.

Aqui terminarei o meu trabalho. Cumpre, antes de fazel-o, testemunhar ao Snr. Dr. Francisco Julio Xavier, os sentimentos de respeito e de amizade, que lhe consagro; e ao mesmo tempo agradecer-lhe a bondade e favor, com que sempre se dignou tratar-me.

FIM.

RIO DE JANEIRO 1841. — TYPOGRAPHIA FRANCEZA, RUA DE S. JOSÉ N. 64.

HIPPOCRATIS APHORISMI.

In omni morbo, mente valere, et bene se habere ad ea, quæ offeruntur, bonun est; contrarium veró, malum. [*Sect. II. Aph.* 33.]

Calidum, eo frequenter utentibus, has offert noxas; carnis effœminationem, nervorum impotentiam, mentis torporem, sanguinis eruptionem, animi deliquia: hæc, quibus mors. [*Sect. V. Aph.* 16.]

Multum et repente vacuare, aut replere, aut calefacere, aut alio quocumque modo corpus movere, periculosum est. Enimvero omne multum naturæ est inimicum. Quod vero paulatim fit, tutum est: tum aliás, et si quis ex altero ad alterum transeat. [*Sect. II. Aph.* 51.]

Cum morbus in vigore fuerit, tunc vel tenuissimo victu uti necesse est. [*Scct. I. Aph.* 8.°].

Somnus, vigilia, utraque modum excedentia, malum. [*Sect. II. Aph.* 3.°.]

Ad extremos morbos, extrema remedia exquisite optima. [*Sect. II. Aph.* 6.°.]

Esta These está conforme os Estatutos.

Rio de Janeiro, 1.° de Novembro de 1841.

Doutor Francisco Julio Xavier.

PRINCIPAES ERRATAS.

Paginas.	Linhas.	Erros.	Emendas.
8	19	do que ao	do que se ao
9	20	á	a
14	21	panereas	pancreas
17	4	membres	membris
»	17	vinte e sete	vinte e huma
»	18	setenta e tres	setenta e nove
»	24	tanto,	tanto
18	6	que seja ;	que seja,
19	26	da faculdade,	da faculdade
23	37	empregarão como	empregarão antes como
24	16	vantajoso á saude.	vantajoso á saude?
33	22	siguem	seguem